

## STAGE MASTERS septembre 2024 - PREMANON

Du vendredi 27/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

ou

Du vendredi 27/09/24 (repas du soir) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

ou

Du samedi 28/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

Ce stage vous est proposé au **CNSNMM (Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne)** de PREMANON.

### Le coût de l'hébergement pour ce stage

- **Option 1** : Du vendredi 27/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)  
Repas du vendredi midi 13 € + 2 pensions complètes 52 € x 2 = 104€ soit au total 117€
- **Option 2** : Du vendredi 27/09/24 (repas du soir) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)  
2 pensions complètes 52 € x 2 = **104€**

### **Option 3, uniquement pour les seuls participants qui ne peuvent pas arriver le vendredi soir**

Du samedi 28/09/24 (repas de midi) au dimanche 29/09/24 (repas de midi)

Repas du samedi midi 13 € +1 pension complète 52 € soit au total 65 €

**Le coût de l'encadrement pour ce stage (non connu pour l'instant) dépendra du nombre d'intervenants et sera pris en charge par Esprit Racing (en principe).**

**Le montant des subventions (Esprit Racing et association Masters) pour ce stage n'est pas encore connu.**

### Un programme possible pour les fondeurs (non finalisé pour l'instant)

Vendredi 27 septembre	Samedi 28 septembre	Dimanche 29 septembre
Le matin à partir de 10h30 : Ski-roues ou marche nordique	Le matin : Ski-roues ou marche nordique	Le matin : Ski-roues, marche nordique, VTT, vélo de route, ...
L'après-midi VTT ou vélo de route	L'après-midi VTT ou vélo de route	L'après-midi : ?
En fin d'après-midi et en soirée : Accès à la salle de musculation	En fin d'après-midi et en soirée : Pot d'accueil Accès à la salle de musculation	

## **Programme pour les biathlètes :**

Programme défini avec leurs entraîneurs

### **Les prestations intégrées au stage :**

- Technique avec moniteur (à confirmer) pour le ski-roues
- Accompagnateur (à confirmer) pour le VTT
- Accompagnateur (à confirmer) pour la marche nordique
- Accès à la piste des TUFFES en ski-roues pour les fondeurs et les biathlètes
- Réservation du stade et des lignes pendant 3 jours pour les biathlètes

## **DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET VERSEMENT D'UN ACOMPTE LUNDI 27 MAI**

Pour vous inscrire remplir le [formulaire ci-joint](#) avant le 27/05/2024

**Versement d'un acompte de 52 € pour l'inscription (équivalent d'une demi-pension) à l'ordre de l'association « Masters Nordique France » avant le 27/05/2024**

Par virement ou par chèque à adresser à Erick SIMEON (Trésorier de l'association)

### **Renseignements/Inscriptions:**

Alain Laffay

[alain.laffay@gmail.com](mailto:alain.laffay@gmail.com)

tel : 06 07 32 27 25